

## Das Geburtshaus Zehn Monde

Nachdem unser Geburtshaus im Jahr 2003 gegründet wurde, sind wir stetig gewachsen. Inzwischen sind wir mit einem Team von vierzehn Hebammen für Sie da und können Euch ein vielfältiges Kursprogramm anbieten. Außerdem arbeiten wir mit Fachleuten zusammen, mit denen wir zusätzliche Angebote für Sie entwickelt haben.

### Was machen freiberufliche Hebammen?

Gebären und Geborenwerden folgen einer inneren Weisheit - der Intuition. Sie zuzulassen und zu fördern bedarf es einer entsprechenden inneren Einstellung und eines Umfeldes, in der Sie sich entfalten kann. Angst und Unwissen erzeugen Risiken. Selbstvertrauen und Wissen geben Sicherheit. Schützende Begleitung schafft Geborgenheit. Hebammen haben die Aufgabe, die werdende Mutter während der Schwangerschaft zu beraten und zu betreuen, sowie eine regelgerechte Entbindung verantwortlich zu leiten. Darüber hinaus betreut die Hebamme die Wöchnerin und den Säugling in den ersten Wochen und Monaten. Jede Schwangere hat Anspruch auf Hebammenhilfe, die von den Krankenkassen getragen wird.

## Das erwartet Sie...

Mutterschaftsvorsorge  
Hilfe bei Beschwerden  
Akupunktur, Taping, Homöopathie  
Geburtsvorbereitung  
Pilates und Yoga für Schwangere  
Stillberatung  
Trageberatung  
Wochenbettbetreuung  
Rückbildungsgymnastik  
Rückbildung mit Yoga  
Kurse für Mutter und Kind, Babymassage

## Wir freuen uns auf Sie!

### Hebammenpraxis und Geburtshaus

Reichardtstraße 22, 06114 Halle (Saale)  
Tel. (0345) 68 24 888 / Fax. (0345) 68 24 887  
info@zehn-monde.de

[www.zehn-monde.de](http://www.zehn-monde.de)

Telefonische und persönliche Kursanmeldung bei  
Krankenschwester Kirsten Dümeland  
Montag - Freitag von 8.30 bis 13.00 Uhr.

Antje Wohlgemuth	0170 / 2952013	Sprechstd. n. V.
Konstanze Arndt	0177 / 3226072	Sprechstd. n. V.
Katja Bieback	0151 / 24276438	Sprechstd. n. V.
Sigrid Hörner	0152 / 53511444	Sprechstd. n. V.
Barbara Hahn	0175 / 7098746	Sprechstd. n. V.
Caroline Bobka	0178 / 6321309	Sprechstd. n. V.
Nadine Hermann	0177 / 8502583	Sprechstd. n. V.
Friederike Grabs	0179 / 2108422	Sprechstd. n. V.
Johanna Altenburg	0170/2809625	Sprechstd.n. V.
Ina Schandera		nur Kursleitung

## So finden Sie uns ...

Reichardtstraße - Ecke Karl-Liebknecht-Straße (Nähe Landesmuseum für Vorgeschichte, direkt am Rosa-Luxemburg-Platz mit dem neuen Spielplatz). Mit der Tram 7: Haltestelle Landesmuseum. Mit der Tram 3, 6, 12 und Linie 97: Haltestelle Reileck.

Änderungen vorbehalten! © Geburtshaus Zehn Monde 2020

# Hebammenpraxis und Geburtshaus



## 1. Kurse vor der Geburt

Jeden 1. Donnerstag im Monat findet von 14:00 - 15:30 Uhr unsere Stillgruppe statt.

- Teilnahme ohne Anmeldung -  
Unkostenbeitrag von 5€.

Alle interessierten &  
werdenden Eltern sind herzlich  
willkommen.

Aktuelle Kindernotfallkurse findet ihr unter:

[www.notfall-abc.de/kursorte/nadja-woellert/](http://www.notfall-abc.de/kursorte/nadja-woellert/)

oder ihr scannt den QR-Code:



Stand vom 20.06.2024

Beachten Sie auch unseren zweiten Flyer  
(2. Kurse nach der Geburt)

Der Flyer dient zur Orientierung. Den aktuellen Stand finden sie auf unserer Website bzw. können sie diesen telefonisch erfragen

## Kurse vor der Geburt

### Pilates für Schwangere mit Alexandra Höhndorf

60€ für 5x60min  
Dienstag 12:00-13:00 Uhr

- Diese Kurse finden in unserem Haus statt -

### Yoga für Schwangere mit Nora Kremeskötter

145€ für 10x90min (Präventionskurs)  
Dienstag 17:45 -19:00 Uhr (**nicht** bei uns im Haus)  
Freitag 09:00 - 10:30 Uhr (bei uns im Haus)  
0176-73557559

### Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit mit Nora Kremeskötter

#### Mindfulness Based Childbirth and Parenting (MBCP)

MBCP bedeutet Mindfulness Based Childbirth and Parenting und wurde von der Hebamme und Achtsamkeitslehrerin Nancy Bardacke in Zusammenarbeit mit Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es ist ein Geburtsvorbereitungskurs für alle, die sich eine möglichst bewusste Geburt wünschen und neue Wege im Umgang mit Schmerz und Angst kennenlernen möchten.

Die Seminare finden auf Spendenbasis statt, es wird eine Anmeldegebühr von 100,- € erhoben!

Termine / Anmeldung / Kursgebühr bitte erfragen unter:  
[gemeinsamwachsen@posteo.de](mailto:gemeinsamwachsen@posteo.de)

0176-73557559

- Kurse finden nicht bei uns im Haus statt -  
(keine Krankenkassenleistung)

Unser Programm aktuell im Internet  
[www.zehn-monde.de](http://www.zehn-monde.de)

## Kurse vor der Geburt

### Wochenend-Geburtsvorbereitung für Paare

	Fr	23.08.2024	18:00-21:30 Uhr
Feierabendkurs mit Sigrid	Sa	24.08.2024	09:00-12:30 Uhr
	Fr	30.08.2024	18:00-21:30 Uhr
	Sa	31.08.2024	09:00-12:30 Uhr
	Fr	01.11.2024	17:00-20:00 Uhr
Feierabendkurs mit Johanna	Sa	02.11.2024	09:00-13:00 Uhr
	Fr	08.11.2024	17:00-20:00 Uhr
	Sa	09.11.2024	09:00-13:00 Uhr
	Fr	29.11.2024	18:00-21:30 Uhr
Feierabendkurs mit Sigrid	Sa	30.11.2024	09:00-12:30 Uhr
	Fr	06.12.2024	18:00-21:30 Uhr
	Sa	07.12.2024	09:00-12:30 Uhr

Leistung der Krankenkasse. Kosten Partner/Partnerin: 100€

### Geburtsvorbereitung Körperarbeit (ohne Partner)

Auf Anfrage

Leistung der Krankenkasse

### Preparation course

Auf Anfrage

Leistung der Krankenkasse. Kosten Partner/Partnerin: 100€

## Kurse vor der Geburt

### Kleine Geburtsvorbereitung für Mütter

Samstag	07.09.2024	10:00-17:00 Uhr
Samstag	19.10.2024	10:00-17:00 Uhr
Samstag	09.11.2024	10:00-17:00 Uhr
Samstag	07.12.2024	10:00-17:00 Uhr

(Leistung der Krankenkasse)

### Geburtsvorbereitung mit & ohne Partner

Do	08.08. - 19.09.2024	17:30 - 19:30 Uhr
Mo	14.10. - 02.12.2024	18:00 - 20:00 Uhr

Leistung der Krankenkasse. Kosten Partner/Partnerin: 100€

### Wochenend- Kompaktkurs für Paare

Kompaktkurs mit Barbara	13.09.2024	18:00-21:00 Uhr
	14.09.2024	09:30-15:00 Uhr
	15.09.2024	09:30-15:00 Uhr
Kompaktkurs mit Barbara	15.11.2024	18:00-21:00 Uhr
	16.11.2024	09:30-15:00 Uhr
	17.11.2024	09:30-15:00 Uhr

Leistung der Krankenkasse. Kosten Partner/Partnerin: 100€

Wenn nicht anders angegeben, bitten wir um  
telefonische Anmeldung im Geburtshaus

Wenn nicht anders angegeben, bitten wir um  
telefonische Anmeldung im Geburtshaus